

R&D LAB

爸爸角色學術研究彙報

2019年3月號

# 新手爸爸與產後抑鬱



維護家庭基金  
Family Value Foundation  
of Hong Kong Limited

R & D  
research development  
Lab 子女成長研究平台  
維護家庭基金

**彙集出版目的：**

R&D LAB 旨於研發更多有助讀者認識家庭價值、父親角色的知識刊物、工具及產品。更讓我們掌握世界及本地最新有關全世界在爸爸角色上的學術研究成果，增進知識，以提昇各界一起維護家庭的決心和能力。

督印           ： 溫南聲  
策劃及編輯   ： 招雋寧  
作者           ： 劉一鋒、招雋寧  
出版           ： 維護家庭基金 R&D LAB

版權所有 © 維護家庭基金

## 目錄

### 文獻專題

- 頁 6                    父親患上產後抑鬱患病率同母親相近
- 頁 9                    五千人研究揭露男士產前抑鬱的五種發病軌跡
- 頁 12                   男士產後抑鬱影響父子遊樂互動

# 新手爸爸與產後抑鬱 ~ 引言

父職研究及培訓經理 招雋寧

男人成為新手爸爸的這個生涯轉變，可算是他們精神壓力面對最大挑戰的時刻。新生命誕生，關注自然落在母、嬰身上，準爸爸在「男兒有淚不輕彈」的文化裡，未必會注意到自己的精神健康。

男士產後抑鬱的研究近十年漸增。香港的鍾國衡研究團隊發現每 20 個新手爸爸就有一個要面對產後抑鬱，這數字與美國父親 12 個月內發病率相若。

新手爸爸不單要調整對自己為父角色的期望，若同時要面對失業、惡劣的婚姻或婆媳關係、以及陪月未能協助等，都會提升新手爸爸發病的機會。在眾多因素中，太太本身的情緒與新手爸爸的精神壓力互為關鍵。因此，應對產後抑鬱就不能不從夫妻二人的關係著手，這是倪飛雲團隊多年研究所關注的。

澳洲家庭研究所的拜斯羅伯遜博士回顧了大量研究，論到已有可觀的證據支持爸爸面對精神問題困擾，會促使孩子成長時更大機會面對情緒和行為方面的困難，甚至診斷同樣有精神問題。有解釋指爸爸的精神狀態直接影響撫養行為。

何嘉慧團隊注意到男士侍產假的政策提升新手爸爸發揮角色，有助減緩太太產後抑鬱的風險。如母嬰健康院、衛生署家庭健康服務、各醫院婦產科或關注精神健康的青山醫院等服務機關，都為到媽媽和新生幼兒的健康把關，這是理所當然。然而，對於新手爸爸產前後的精神

健康的關注，亦有必要緊接其後，在政策中建立支援系統。

今期《彙報》回顧了三個外地研究，它們都分別地肯定了爸爸的情緒健康的重要性，讓爸爸發揮在幼兒教養和維繫婚姻的獨特角色。

### 參考書目

CFCA of Australian Institute of Family Studies. (2015). *Fatherhood and mental illness (Paper No. 30)*. Melbourne, Commonwealth of Australia: Australian Institute of Family Studies ISSN: 2200-4106 ISBN: 978-1-922038-95-1

Chung, T., Yip, A., Lok, I., & Lee, D. (2011). Postnatal depression among Hong Kong Chinese fathers. *Hong Kong Medical Journal = Xianggang Yi Xue Za Zhi, 17 suppl 2*, 9-12.

Ngai, F. W., & Ngu, S. F. (2015). Predictors of maternal and paternal depressive symptoms at postpartum. *Journal of Psychosomatic Research, 78(2)*, 156-161.

Ka-Wai, H., Tse, S.K., & Yip, C.P. (2015). Effects of Paternity Leave on Maternal Postpartum Depression in Hong Kong Chinese. *Hong Kong Journal of Gynaecology, Obstetrics and Midwifery 15(2)*, 187-200

家庭健康服務 (2017)。產前產後的情緒健康。香港：香港衛生署。

新界西聯網兒童身心全面發展服務 (2010)。知「情」識「緒」迎新生：產前產後精神健康小冊子。香港：青山醫院。

# 父親患上產後抑鬱患病率同母親相近

劉一鋒

## 欠缺父親產後抑鬱症的數據

根據一項 2010 年的綜合 43 個研究的文獻，約有 10% 的美國父親在產前和產後經歷抑鬱症，抑鬱症影響父親的精神健康狀況，甚至會牽涉子女和家庭。美國兒科學會(AAP) 就建議兒科醫生，在約見產後的父母時評估他們的抑鬱症狀況。然而在美國現時的兒科診所中，仍然欠缺有關父親產後抑鬱狀況的數據。

在 2018 年 7 月，三位來自美國印第安納大學醫學院的學者，在兒科學為主題的醫學雜誌 JAMA Pediatrics 發佈一項研究文獻。文獻題目為「到訪兒科護理診所中，父親抑鬱症的患病率」。此次研究，主要調查產期後父親患上抑鬱症的患病率 (prevalence)。

## 向新手父母每隔 90 天進行一次評估

學者由 2016 年 8 月至 2017 年 12 月之間，使用了愛丁堡產後抑鬱量表 (EPDS) 來評估產後的父母，愛丁堡產後抑鬱量表是 1987 年在蘇格蘭創建的產後抑鬱測量工具。學者在嬰兒出世後的頭 15 個月中，向父母每隔 90 天進行一次評估，安排父母回答包含 3 條問題的愛丁堡抑鬱量表，如果父母認同其中一條問題，表示他們有機會患上產後抑鬱症。

## 父親患病率和母親相近

一共有 806 位父親回答了測量產後抑鬱症的問卷，其中有 36 位(4.4%) 父親的評估顯示患有產後抑鬱症。接受篩查的母親中有 273 位(5.0%) 評估為產後抑鬱。

## 正視父親患抑鬱症的可能性

美國兒科學會的守則中就強調了兒科醫生擔任的角色，尤其是偵測母親患產後抑鬱症，但是協助偵測父親產後抑鬱症的努力，直到最近才受到重視。學者在文獻中指出，預防和識別父親的產後抑鬱症，是同樣地重要，父親和母親一樣都有機會患上產後抑鬱症，而父親的產後抑鬱症是會影響子女的健康發展。

## 學者建議：將篩查抑鬱症的工具納入醫療護理

這次龐大的研究就發現，父親患上產後抑鬱症的患病率同母親相近，分別是 4.4% 的父親和 5.0% 的母親。學者指出，80% 的兒科診所醫護人員表示沒有接受過訓練，如何去處理成人的精神健康問題。學者表示，應該將篩查抑鬱症的工具納入醫療護理的工作中，同時要教育兒科醫生，父母雙方患病的可能性，從而讓患病的父親得到及時的治療。

參考書目:

Cheng, E. R., Downs, S. M., & Carroll, A. E. (2018). Prevalence of depression among fathers at the pediatric well-child care visit. *JAMA Pediatrics*, 172(9), 882.

轉載請註明：

轉載自「劉一鋒 (2019) 父親患上產後抑鬱患病率和母親相近。維護家庭基金爸爸角色學術研究彙報 (2019 年 3 月號)」



# 五千人研究揭露男士產前抑鬱的五種發病軌跡

招雋寧

## 產前抑鬱是如何影響胎兒

新手媽媽的精神狀況直接影響胎兒發展。近年發現新手爸爸的產前後精神健康同樣影響幼兒和婚姻關係，但研究卻相對較少。研究發病軌跡有助醫療和父母本身及早留意情緒的異常狀態。

準媽媽的抑鬱直接改變生理狀況，包括胎盤功能，免疫系統和對孩子的營養供應，亦會直接影響孩子的神經內分泌系統。而有產前抑鬱的爸爸，往往與過往的抑鬱紀錄有關。爸爸的抑鬱會以遺傳方式直接影響孩子。另一方面，在懷孕期間，丈夫的產前抑鬱又會加劇媽媽的精神壓力，變相成為對孩子的間接影響。

到底媽媽和爸爸在產前抑鬱和焦慮的發病軌跡有何不同呢？在甚麼狀態下、哪一類人士產前抑鬱的發病機會特別高？一群芬蘭學者研究男女分別發病的軌跡，進行首次大型樣本的同期群研究(cohort study)，並在 2018 年發表研究結果。下文集中探討產前抑鬱的部份。

## 首次大型樣本的同期群研究

在 2011 年尾至 2015 年初，學者搜集了 3,202 位媽媽以及 2,076 位爸爸的資料，共超過 5,000 人。為了避開夫妻二人的精神健康相互影

響的因素，若某男士參加研究，其太太則不會納入研究之內。

在懷孕的 14、24 和 34 周，研究人員要求參加者填寫評估精神狀態的問卷。此外，又會紀錄他們的個人資料，以及過往精神病的服藥紀錄。學者運用因子分析和結構方程模組等高預測能力的統計學工具，計算出發病軌跡。

## 五種軌跡

學者找出五種新手爸爸的抑鬱症狀軌跡，分別是持續低水平（約佔 71%）、持續高水平（3%）、平穩中度水平（15%）、中度後趨下跌（9%）以及中度後趨嚴重（2%），而新手媽媽的抑鬱軌跡分類與上述大致相同（約佔 67%、2%、24%、4%及 2%）。雖然數字反映只有一少部份父母面對嚴重情況，但學者估計有嚴重情緒困擾的父母未必能完成整項研究，而未能反映其中。學者還有為到新手父母的焦慮作出相類似分析，在此不贅。

學者留意到，未有受抑鬱或焦慮所困擾的那些父母，較傾向是有較高學歷水平和較年長。另外，其中一個增加發病的風險因素是該父母本身已有數名孩子。三者都與社經負擔和日常生活壓力有關，意味各界需特別注意產後父母在社經和生活上所得的支援。

學者在回顧那些軌跡有中段轉變的個案後，注意到有幾個階段值得留心，分別是懷孕初期的心理調適、對胎兒健康的憂慮，以及對於臨盆的緊張。

此外，精神健康持續穩妥的女士中，較多人是首次懷孕、較少吸煙，

以及與孩子的父親同住，這些風險因素都是學者認為值得留意的。

### 參考書目

Korja, R., Nolvi, S., Kataja, E., Scheinin, N., Junttila, N., Lahtinen, H., Saarni, S., Karlsson, L., Karlsson, H. (2018). The courses of maternal and paternal depressive and anxiety symptoms during the prenatal period in the FinnBrain Birth Cohort study. *Plos One*,13(12).

轉載請註明：

轉載自「招雋寧 (2019)。五千人研究揭露男士產前抑鬱的五種發病軌跡。維護家庭基金爸爸角色學術研究彙報 (2019年3月號)」。

# 男士產後抑鬱影響父子遊樂互動

招雋寧

## 遊玩建立父子關係

與幼兒玩樂是爸爸建立親子關係的重要方式，而且爸爸遊玩方式獨特，較劇烈、較多意料以外的舉動等均能刺激幼兒的社交能力、情緒發展和自我調整能力。約有 5%至 10%新手爸爸會在幼兒一歲前經歷抑鬱的癥狀。抑鬱使爸爸抽離，減少與幼兒出外玩樂、與孩子閱讀或唱歌、觸摸和日常玩樂等互動。父親持續罹患抑鬱，將導致子女有行為和情緒問題，損害他們的認知發展，而且提升孩子精神病發病的機會。

## 抑鬱會削減父子的遊玩互動嗎？

英國學者塞特納的團隊想透過研究知道，承受抑鬱的新手爸爸會否較少大幅度的動態遊玩、較少興奮刺激的玩樂、較少觸摸次數及溫柔觸摸、較多負面的激烈觸碰、較不願意與幼兒溝通。

塞特納團隊控制了年齡和學歷等因素，對比了 38 位父親，一半處於產後抑鬱之中，另一半則沒有。在幼兒三個月大時，研究員在他們家中攝錄了父親與幼兒 3 分鐘的隨意遊玩，以及一段指定方式的玩樂和對話。互動之後再以訪談形式量度父親的心理狀態。

影片中，研究員會紀錄爸爸的聲線和臉部表情，突如其來的舉動，觸摸的次數和方式，互動時會否為幼兒帶來刺激等。此外，亦會留意幼

兒是否感到煩躁。

### 產後抑鬱影響興奮感、溫柔觸摸與主動投入

結果顯示，罹患抑鬱的新手爸爸在與幼兒的玩樂中，讓幼兒感到興奮刺激的互動明顯較少。一些與幼兒預期相反、意料之外的玩樂方式，在語調和音量的刺激方面都較少，突如其來的有趣表情亦同樣。此外，在溫柔觸摸的次數，以及主動地投入玩樂等兩方面，抑鬱組的爸爸相較遜色。

學者解釋產後抑鬱會使新手爸爸受到失眠、低動力或對事物失去興趣的影響。不過，即使那些爸爸承受著抑鬱的影響，整體地仍然保持觸摸幼兒，以及以大幅度動態的方式與幼兒玩樂，亦未有特別多激烈地負面觸碰的情況，反映這些身處抑鬱的爸爸仍有付出努力建立關係。學者表示幫助新手爸爸正經歷甚麼困難是重要的任務。

### 參考書目

Sethna, V., Murray, L., Edmondson, O., Iles, J., & Ramchandani, PG. (2018). Depression and playfulness in fathers and young infants: A matched design comparison study. *Journal of Affective Disorders*. 229, 364-370

轉載請註明：

轉載自「招雋寧 (2019)。男士產後抑鬱影響父子遊樂互動。維護家庭基金爸爸角色學術研究彙報 (2019年3月號)」。

## 維護家庭基金 2019/20 年度 捐款及贊助表格

本人深感認同 貴機構的宗旨及願景，亦支持您們在 2019/20 年度的事工計劃 (請閱 [www.familyvalue.org.hk](http://www.familyvalue.org.hk))。本人/ 本教會/ 機構/ 公司 願意捐助/ 贊助支持您們的工作：

- 一次過捐款 5,000 港元。
  - 一次過捐款 1,000 港元。
  - 一次過捐款 500 港元。
  - 一次過捐款 \_\_\_\_\_ 港元。
  - 每月捐款 \_\_\_\_\_ 港元。
- (一百元以上之捐款可憑收據申請免稅)

### 付款方式:

- 劃線支票號碼: ( \_\_\_\_\_ 銀行 ) \_\_\_\_\_  
(註: 抬頭「維護家庭基金有限公司」或「Family Value Foundation of Hong Kong Limited」, 並郵寄至 「九龍荔枝角長裕街 8 號億京廣場 11 樓 1105 室 - 維護家庭基金有限公司」 )
- 現金存款/ 轉賬: 恆生銀行戶口 368-196606-883  
(請 whatsapp 銀行入數紙 連同本表格 至 53203733)

### 捐款人資料:

捐款收據抬頭: \_\_\_\_\_

聯絡人姓名: (中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

職業: \_\_\_\_\_ 聯絡電話: \_\_\_\_\_

所屬團體: \_\_\_\_\_

電郵地址: \_\_\_\_\_

通訊地址: \_\_\_\_\_

請不需要在 貴基金之公開刊物及網頁上鳴謝本捐款人。(請在空格內 ✓)

你在這表格填寫的個人資料只會用作與你交代捐款用途及有關項目進展、以及寄發收據之用。

**故此如你同意我們繼續使用這表格的個人資料作日後的通訊、籌款、作推廣其他活動/訓練課程邀請或收集意見的用途，請簽署。**

如不同意有關安排，請在下格內 ✓ 並簽署。

除用作今次捐款外，本人**不同意** 貴基金使用本人提供的個人資料作通訊、籌款、推廣其他活動/訓練課程邀請或收集意見的用途。

簽署: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

(表格更新: 2/1/2019)

## 關於維護家庭基金

維護家庭基金於二零零七年成立，是一間本地慈善機構，致力維護及倡議家庭價值的重要。我們希望城市中每個家庭都能夠快樂地生活，並能建立和守護家庭內每一位成員健康成長。基金的抱負是透過政策倡議、伙伴協作、訓練發展及公眾教育四個核心工作領域，以建設我們的城市成為實踐家庭友善的社會；努力建立社會新一代的婚姻觀；守護年青人成立的新家庭；以及喚醒社會有責任確保家庭制度能有效發揮建立和守護下一代的作用。基金於二零一五年成立「好爸爸中心」事工，推動父親角色對子女成長的重要。二零一七年，好爸爸中心進駐太子弼街基督教大樓。

電話(Tel) : 8101 3338

Whatsapp : 5320 3733

好爸爸中心 : 九龍太子弼街 56 號基督教大樓 7 樓

電郵(Email) : [info@familyvalue.org.hk](mailto:info@familyvalue.org.hk)

網址(URL) : <http://www.familyvalue.org.hk>

FACEBOOK 專頁 : [www.facebook.com/FamilyValueFoundation](http://www.facebook.com/FamilyValueFoundation)

### 歡迎捐款支持好爸爸中心事工

恆生銀行 368-196606-883 「維護家庭基金有限公司」

(把存根 Whatsapp 至基金 5320 3733)

100 元以上捐款可獲免稅收據